

Auch online möglich!

VORTRÄGE // Basiswissen kompakt: Alles wichtige im Überblick

- Interaktiver Vortrag, der die wichtigsten Fakten zu Risiken, Krankheitsentstehung und Prävention vermittelt
- Tipps für die Ernährung und Bedeutung verschiedener Nährstoffe

Umfang: 60 Min. – 90 Min.
inkl. Fragen

Gruppengröße: Nach Absprache

Zuschuss möglich für: Unternehmen /
Mitarbeitende

Umsetzung: Persönlich vor Ort
(z.B. in der Praxis,
im Unternehmen)
oder digital

WORKSHOPS // Wissen vermittelt in Theorie & Praxis

- Eintägiger Workshop mit Theorie- & Praxisanteil
- Interaktiv, starke Einbindung der Gruppe, inkl. (Kurz-)Vortrag
- Tipps & Tricks für die Integration in den Alltag

Umfang: 90 Min. – 4 Std.
(nach Absprache)

Gruppengröße: Nach Absprache

Zuschuss möglich für: Unternehmen /
Mitarbeitende

Umsetzung: Persönlich vor Ort
(z.B. in der Praxis,
im Unternehmen)

WIR FREUEN UNS AUF SIE // Hier die Kontaktdaten für Ihre Anmeldung:

Nähere Infos auf unserer Homepage



**Zuschuss von Ihrer
Krankenkasse möglich!**

DIABETES – NEIN DANKE!

Das Typ-2-Diabetes mellitus Präventionsprogramm

AndreaStensitzkyThielemans
Professionelle Ernährungsberatung

 **KRAAIBEEK**
Wir bringen Menschen in Bewegung.



VOSRORGEN STATT BEHANDELN – WERDEN SIE JETZT AKTIV!

Typ-2-Diabetes ist die häufigste Form der Zuckerkrankheit. Früher auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet, da er meist nur ältere Menschen betraf, erkranken heute auch immer mehr junge Menschen. Gründe dafür sind unter anderem fehlende Bewegung, Übergewicht und ein ungesunder Lebensstil. Handeln Sie frühzeitig und sorgen Sie vor! Bei uns erfahren Sie, welche Rolle die Ernährung bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes spielt. Neben spannendem Hintergrundwissen geben wir viele praxistaugliche Tipps, was Sie täglich tun können, um das Risiko einer Erkrankung wirksam zu reduzieren – ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Sie werden es sehen: es ist einfacher, als Sie denken und es lohnt sich – für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude bis ins hohe Alter.



DIE ERNÄHRUNG SPIELT EINE SCHLÜSSELROLLE IN DER PRÄVENTION VON TYP-2-DIABETES

Typ-2-Diabetes beginnt oft schleichend und unbemerkt. Hat sich dieser manifestiert, drohen Folge- und Begleiterkrankungen wie Gefäßschäden, Stoffwechsellentgleisungen und Sehstörungen. Werden Sie jetzt aktiv und schützen Sie Ihre Gesundheit – ganz einfach mit der täglichen Ernährung. Mit unseren Angeboten rund um das Thema „Diabetesprävention“ lernen Sie, wie Sie das Risiko einer Erkrankung wirksam reduzieren können. Wir bieten passende Maßnahmen für **Patienten, Unternehmen und Mitarbeitende**.

RISIKOFAKTOREN IM ÜBERBLICK

- Übergewicht / Adipositas
- Nicht-alkoholische Fettleber
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Ungünstiges Ernährungsverhalten

MIT DIESEM KURSANGEBOT HANDELN SIE FRÜHZEITIG UND SORGEN SIE VOR:

Auch online möglich!

PRÄVENTIONSKURSE // Umfangreiches Wissen & persönliche Betreuung

- Mehrere Einheiten in einer Gruppe
- Bestandsaufnahme des persönlichen Risikos & Ableitung individueller Strategien
- Praktische Übungen

Umfang:	8 Termine à 60 Min.
Gruppengröße:	Max. 15 Teilnehmer
Zuschuss möglich für:	Alle gesetzlich Versicherten
Umsetzung:	Persönlich vor Ort (z.B. in der Praxis, im Unternehmen) oder digital
Ort:	nach Absprache
Kosten:	zu erfragen beim Veranstalter

Zuschuss von Ihrer Krankenkasse ist möglich.
=> Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse